

## Erdőfürdőzés Zöld Recepttel

**ERDŐFÜRDŐZÉS ZÖLD RECEPTELL**

**ERDŐFÜRDŐZÉS ZÖLD RECEPTELL**

- csend
- gazdag állat- és növényvilág
- kiszakadás az ismert közegből
- aromás, friss levegő
- nyugalom
- gyógynövények
- egységélmény

1 útmutató és egymásra hangolódás

2 az erdő üdvözlése

3 belépés és elindulás

4 vezetett meditáció

5 megfigyelés

6 egyéni elmélyülés

7 teaceremónia

növeli a kreativitást

erősíti az immunrendszert

helyreállítja a koncentrációs készséget

gyulladás-csökkentő

kisimítja az idegeket

csökkenti a vérnyomást és a pulzust

életörömet szabadít fel

normalizálja a vércukorszintet

egyensúlyállapotot hoz létre

enyhíti a düh, a szorongás és a feszültség tüneteit

mérsékli a stresszt

2024.09.24. 10-13 Valkó Zsuzsi Csillebérc / KFKI

2024.10.05 10-13 Hajdu Lóránd Normafa

2024.10.18. 14-17 Valkó Zsuzsi Csillebérc / KFKI

2024.10.19 10-12:30 dr. Mátraházi Kinga Csillebérc

2024.10.27 10-12:30 Sára-Lukács Csilla Normafa

Itt jelentkez:  
[zoldrecept@erdofurdozes.com](mailto:zoldrecept@erdofurdozes.com)

06-20-930-8381

## **Mi fán terem az erdőfürdőzés?**

Gyakran felmerül, hogy vajon mi a különbség az erdőfürdő és a természetben tett séta, túra vagy kirándulás között.

Íme a 3 legfontosabb megkülönböztető jellemző:

1. Bemegyünk az erdő sűrűjébe és egy kicsi területet megismerve figyelünk az ott történő dolgokra, környezetre. Az erdőfürdőzésen leginkább az adott környezetet, annak részletgazdagságát figyeljük meg, nem kiépített utakon, turistaösvényeken rójuk a kilométereket.

2. Az erdőfürdő egy irányított relaxációs séta, ahol egyszerű gyakorlatokkal közösséget élhetsz meg a természettel. Az erdőfürdő során nincs idegenvezetés, nem látogatunk meg nevezetességeket, és állat- és növényhatározást sem végzünk.

3. Az erdőfürdőzésen önmagunkra és az erdőre figyelünk. Ahhoz, hogy ezt zavartalanul megtehessek, alapvetően NEM beszélgetünk. A csend abban segít, hogy figyelni tudj. Befelé és kifelé egyaránt. Megfigyelheted, hogy minél csendesebb vagy egy erdőben, az annál inkább felfedi magát előtted.

Egy ilyen séta lehetőséget ad rá, hogy új szemszögből kapcsolódjunk a természeti elemekhez: megállni és elmerülni a táj látványában, megérinteni a fákat és társaikat és megfigyelni az apró élőlényeket, amelyek mellett máskor elmennénk.

Ezek szelíden, de hatékonyan terelik az embert a lelassulás és az éber jelenlét felé, anélkül, hogy ezt bármilyen módon erőltetnék. Kisimítja az idegrendszert és belső egyensúlyt hoz létre. Az összes érzékszerved bevonásával merülsz el az erdei környezetben.

### **Regisztrációs link:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftTct1RTI8GG\\_H\\_cJD\\_NOSZEn\\_vj4WRkDG16oNTxw1jnViUA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftTct1RTI8GG_H_cJD_NOSZEn_vj4WRkDG16oNTxw1jnViUA/viewform?usp=sf_link)

Videó: <https://youtu.be/6EqYsz3p75c>